

Tipp 3

Wilhelm-Gößling / Schweizer / Dürr / Fuhr / Revenstorf Hypnotherapie bei Depressionen. Ein Manual für Psychotherapeuten.

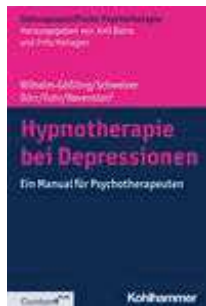
Die Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) hat zu ihrem 40. Geburtstag eine groß angelegte empirische Studie zur Wirksamkeit der Hypnotherapie in der Therapie von Depressionen von dem Tübinger Prof. Batra in Auftrag gegeben. Im Vergleich zur hochwirksamen Kognitiven Verhaltenstherapie zeigte sich dabei eine gleich hohe Effizienz. In diesem Buch sind die der Studie zugrunde liegenden manualisierten, empirisch überprüften, hypnotherapeutischen Interventionen (30 Module) von verschiedenen in Praxis, Supervision und Ausbildung ausgewiesenen M.E.G. Referenten wiedergegeben. In den Vorworten äußern sich Gründer der deutschen M.E.G.: Burkhard Peter weist darauf hin, dass dieses Manual sowohl praxisrelevant, als auch theoretisch fundiert und wissenschaftlich evaluiert sei. Gunther Schmidt macht darauf aufmerksam, dass sich damit die Seriosität der modernen Hypnotherapie enorm erhöht habe und es durch die stringente Systematik ein logisch präzise aufbereitetes praktisches Vorgehen darstellt, das die wesentlichen Grundaspekte moderner Hypnotherapie beinhalte. Bernhard Trenkle, der derzeitige Präsident der International Society of Hypnosis ISH, merkt an, dass es in der Studie darum ging, ein eigenständiges hypnotherapeutisches Manual zusammenzustellen und zu evaluieren, was gelungen sei, und eine wirkliche Pionierarbeit darstelle, denn bislang habe man Hypnose eher als Ergänzung zu anderen Verfahren erforscht. Kristina Fuhr setzt sich einleitend mit den der Studien zugrundeliegenden diagnostischen Leitlinien auseinander, sowie dem Stellenwert der Hypnotherapie (es wurden insgesamt 152 Patienten randomisiert zugeteilt). Dirk Revenstorf stellt wesentliche Grundlagen der Hypnotherapie dar, v. a. die Haltung des Therapeuten, hypnotherapeutische Basisstrategien, Überschneidungen zur Kognitiven VT und die explizite Nutzung von therapeutischen Geschichten und Metaphern. Claudia Wilhelm-Gößling widmet sich dem psychotherapeutischen Hintergrund der hypnotherapeutischen Depressionstherapie und benennt Therapieziele, beschreibt die hypnotherapeutischen Techniken des Manuals und nötige Anpassungen an die Ich-Struktur (OPD) des Patienten. Weiter wird gezeigt, wie depressive Symptome genutzt werden können und die Module phasenorientiert zum Einsatz kommen können. Einen Überblick über die Module gibt ein Ablaufschema, das an individuelle Besonderheiten angepasst werden kann.

Im Teil B wird der Ablauf einer hypnotherapeutischen Depressionstherapie detailliert beschrieben: Vom „Anfang der Therapie“ (Motivierung, Basisinformationen, erste Tranceerfahrungen, Sicherer Ort) zu „Entlastung, Stärkung und Ressourcenaktivierung“ (Ballonfahrt, Einflechten, Kompetenzstärkung, Loslassen, Lösungserfahrungen, Zukunftsprojektion, Lösungsvision Kinotechnik, Ziele verwirklichen) hin zu „Depressionsspezifische Techniken“ (Paradiesort, Grübeln, Wieder einschlafen, Kindheitserfahrungen, Ballonfahrt, Kompetenzerfahrung, Stellvertreter-Technik, Genug-Ort, Interaktionsmuster, vom Grübeln zum Handeln, Sinnfindung, Suizidalität, Neutralisieren lebensfeindlicher Botschaften, Kriseninterventionen bei akuter Suizidalität) bis zu „Zwischenstand“ und „Abschluss der Therapie“ (Rückfallprophylaxe, Utilisieren von Symptomen, Zeitprogression, Abschluss).

Die Kapitel sind von verschiedenen erfahrenen Ausbildern der M.E.G. geschrieben, u. a. Dirk Revenstorf, Bernhard Trenkle, Cornelia Schweizer, Kristina Fuhr, Claudia Wilhelm-Gößling, Martin Braun, Clemens Krause, Heinz-Wilhelm Gößling, Ortwin Meiss, Wolfram Dorrman.

Das Buch beinhaltet auch umfangreiche Online-Materialien (Karteikarten, Arbeitsblätter, Metaphern).

Bislang gibt es keine derart strukturierte manualisierte Zusammenfassung hypnotherapeutischer Depressionstherapie. Milton Erickson betonte bekanntlich sehr stark den individuellen Charakter einer Therapie, was einer Manualisierung entgegensteht. Die Fülle der beschriebenen Interventionen ermöglicht jedoch gerade dieses, nämlich je nach Situation des Patienten das passende Manual auszuwählen. Alles das macht dieses Buch einmalig.



Kohlhammer: Stuttgart. 2020- 210 Seiten, kartoniert
ISBN: 978-3-17-036256-7